సాక్షి ఎన్టీఆర్ జిల్లా

సోమవారం ၊ 15 ၊ మే ၊ 2023



భక్తిశ్రద్ధలతో సూర్యోపాసన సేవ

ఇంద్రకీలాద్రి: లోక కల్యాణార్థం, సర్వ మానవాళి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాంక్షిస్తూ ఆదివారం దుర్గమ్మ సన్నిధిలో సూర్యోపాసన సేవ జరిగింది. పలువురు ఉభయదాతలు పాల్గొన్నారు.



తిరుపతమ్మ సేవలో..

పెనుగంచిప్రోలు: తెలంగాణ రాష్ట్రం, భద్రాచలం ఎమ్మెల్యే పోడం వీరయ్య కుటుంబ సమేతంగా ఆదివారం తిరుపతమ్మ వారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు జరిపించారు.

నేడు స్పందన



గాంధీనగర్(విజయవాడసెంట్రల్): కలెక్టరేట్‌లో సోమవారం ఉదయం 10.30 గంటల నుంచి స్పందన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామని కలెక్టర్ ఎస్. ఢిల్లీ రావు తెలిపారు. మండల, డివిజన్ స్థాయిలోనూ కార్యక్రమం కొనసాగుతుందని, ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

న్యూస్‌రీల్

సీఎం సభా ప్రాంగణం పరిశీలన



మచిలీపట్నంటౌన్: బందరు పోర్టు పనులను ప్రారంభించిన అనంతరం ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి పాల్గొనే బహిరంగ సభ ప్రాంగణంలో జరుగుతున్న పనులను ఎమ్మెల్యే పేర్ని వెంకట్రామయ్య (నాని) ఆదివారం పర్యవేక్షించారు. నగరంలోని జిల్లా పరిషత్ సమీపంలో ఉన్న స్విమ్మింగ్‌పూల్ వెనుక స్థలంలో సభా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. గత కొద్దిరోజులుగా ప్రాంగణ అభివృద్ధి పనులు ముమ్మరంగా చేస్తున్నారు. ఈ పనులను ఎమ్మెల్యే పేర్ని నాని పరిశీలించారు. ఈ పరిశీలనలో ఎమ్మెల్యే పేర్ని నాని వెంట కో–ఆప్షన్ సభ్యుడు బేతపూడి రవి, వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు గూడవల్లి నాగరాజు, గాజుల భగవాన్, బ్యాగ్‌ల రమేష్, మునిసిపల్ డీఈ వెంకటరమణ, ఏఈలు సతీష్‌చంద్ర, వరప్రసాద్ తదితరులు ఉన్నారు.

దుర్గమ్మ సన్నిధిలో హనుమజ్జయంతి



ఇంద్రకీలాద్రి(విజయవాడపశ్చిమ): ఇంద్రకీలాద్రి క్షేత్రపాలకుడైన ఆంజనేయ స్వామి ఆలయంలో హనుమత్ జయంతి ఉత్సవాలు ఆదివారం వైభవంగా నిర్వహించారు. అమ్మవారి ఆలయ ప్రాంగణంలోని రావిచెట్టు వద్ద, ఘాట్‌రోడ్డులోని అభయ వీరాంజనేయ స్వామి వారి ఆలయంలో పూజా కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఆలయ వైదిక కమిటీ సభ్యులు రంగావజ్జుల శ్రీనివాసశాస్త్రి పర్యవేక్షణలో ఆలయ అర్చకులు పూజా కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. స్వామి వారికి మూలమంత్ర జపం, హోమం, అభిషేకాలు, తమలపాకులతో పూజ నిర్వహించారు. పూజా కార్యక్రమాలలో దుర్గగుడి చైర్మన్ కర్నాటి రాంబాబు, ఈవో భ్రమరాంబ, పాలక మండలి సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

బాడీ బిల్డర్ల జట్టు ఎంపిక



పెనమలూరు: రాష్ట్ర స్థాయి బాడీ బిల్డింగ్ పోటీలకు ఉమ్మడి కృష్ణా జిల్లా బాడీ బిల్డర్ల జట్టును ఎంపిక చేశామని జిల్లా అధ్యక్షుడు బత్తుల మనోహర్, గౌరవాధ్యక్షుడు ఈదా రాజేష్, కార్యదర్శి తాళ్లూరి అశోక్ తెలిపారు. వారు ఆదివారం కానూరులో వివరాలు తెలుపుతూ ఈ నెల 21వ తేదీన నెల్లూరు జిల్లా కావలిలో జరగనున్న రాష్ట్ర స్థాయి స్టీల్ మేన్ మిస్టర్ ఆంధ్ర బాడీ బిల్డింగ్ పోటీలకు కృష్ణా, ఎన్టీఆర్ జిల్లాలకు ఉమ్మడి జట్టు ఎంపిక చేశామన్నారు. 60 కిలోల విభాగంలో ఎం.రాము, 65 కిలోల విభాగంలో వై.శ్రీకాంత్, ఎం.నారాయణ, ఆర్.నారాయణరావు, ఎల్.నాగదుర్గారావు, 70 కిలోల విభాగంలో కె.ఉదయ్‌కిరణ్, సీహెచ్ గోపీచంద్, కె.కొండలును ఎంపిక చేశామన్నారు. 75 కిలోల విభాగంలో వి.అఖిలేష్, 80 కిలోల విభాగంలో ప్రసన్న, 85 కిలోల విభాగంలో పి.గోపి, జి.సతీష్‌కుమార్, మాస్టర్స్ విభాగంలో ఎండి. మహబూబ్‌బాషాను ఎంపిక చేశామని తెలిపారు. ఎంపికైన క్రీడాకారులకు కానూరు అశోక్ జిమ్‌లో ప్రత్యేక శిక్షణ ఇస్తామన్నారు. టీమ్‌కోచ్‌గా మణిప్రకాష్, మేనేజర్‌గా వీర వెంకట్‌లు ఉంటారని తెలిపారు.

వేసవి శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి



విజయవాడ స్పోర్ట్స్: క్రికెట్ వేసవి శిక్షణ శిబిరాన్ని క్రీడాకారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ ఎస్.ఢిల్లీరావు సూచించారు. సిద్ధార్థ మెడికల్ కాలేజీ మైదానంలో క్రికెట్ వేసవి శిక్షణ శిబిరాన్ని కలెక్టర్ ఆదివారం ప్రారంభించారు. కృష్ణాజిల్లా క్రికెట్ అసోసియేషన్ అడహక్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఈ శిక్షణ శిబిరాన్ని నిర్వహించడం అభినందనీయమని కలెక్టర్ అన్నారు. ఇలాంటి శిబిరాల్లో శిక్షణ తీసుకున్న క్రీడాకారులే జాతీయ, అంతర్జాతీయ క్రీడాకారులుగా ఎదిగారని అన్నారు. కార్యక్రమంలో మెడికల్ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కె.సుధాకర్, ఏసీఏ సహాయ కార్యదర్శి వై.రాకేష్, జిల్లా క్రికెట్ అసోసియేషన్ అడహక్ కమిటీ చైర్మన్ టి.త్రినాథరాజు పాల్గొన్నారు.

జలజాగ్రత్త!

ఆనందం.. కారాదు విషాదం



విజయవాడ కృష్ణా నదీ తీరంలో ఈత కొడుతున్న యువకులు(ఫైల్)

కృష్ణాజిల్లా యనమలకుదురుకు చెందిన నలుగురు విద్యార్థులు పదోతరగతి పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణత సాధించామనే సంతోషంలో ఈనెల 8వ తేదీ సాయంత్రం సరదాగా కృష్ణానదిలో ఈతకు వెళ్లారు. యనమలకుదురు లంబాడీపేటకు చెందిన చంద్ర రత్నశేఖర్(రాకేష్), జాబనియన్(బెన్నీ) నదిలో దిగి గల్లంతయ్యారు. మరో ఇద్దరు బయటపడ్డారు. గల్లంతైన రాకేష్, బెన్నీల మృతదేహాలు మర్నాడు లభ్యమయ్యాయి.

ఎన్టీఆర్ జిల్లా వీఎంసీలో ఇన్‌చార్జి ఏఈగా పనిచేస్తూ గొల్లపూడిలో నివాసం ఉంటున్న పొనుగుపాటి శ్రీనివాసరావు కుమారుడు కార్తికేయ(11), కూతురు సహస్ర శ్రీ(7) ఈనెల 9వ తేదీ సాయంత్రం ఆడుకుంటామని తల్లితో చెప్పి ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లారు. మర్నాడు కుమారుడు, ఆ తర్వాత రోజు కుమార్తె ఇంటి సమీపంలోని వీటీపీఎస్ కెనాల్‌లో విగత జీవులుగా తేలారు.

కృష్ణాజిల్లా యనమలకుదురు కృష్ణానది శివలింగాల ఘాట్‌లో ఆదివారం ఈతకు దిగిన ఇద్దరు యువకులు మృతి చెందారు. విజయవాడ పటమటకు చెందిన పతివాద బాలాజీ (19), న్యూ బ్రిడ్జికి చెందిన ఫొటోగ్రాఫర్ పానర్లంక సాయితేజ (19) మరో ఐదుగురు స్నేహితులతో కలసి ఘాట్ వద్దకు వెళ్లగా.. బాలాజీ, సాయితేజ ఈతకని దిగి మృత్యువాత పడ్డారు.

ఈ ప్రమాదాలకు పిల్లల ఆటకాయితనం ఎంత మేరకు కారణమో? తల్లిదండ్రుల బాధ్యతారాహిత్యం కూడా అంతే ఉంది. ఈత సరదా పెడుతున్న కడుపు కోతపై ప్రత్యేక కథనం.

కృష్ణాడెస్క్: ఈత సరదా ప్రాణాలు తీస్తోంది. అసలే ఎండలు మండిపోతుండటంతో సేద దీరడానికి ఈతకు వెళ్లే విద్యార్థులు, యువకులు సంఖ్య రోజు రోజుకూ పెరుగుతోంది. ఇలా ఈతకు వెళ్లిన విద్యార్థులు, యువత కానరాని లోకాలకు వెళ్తున్నారు. కొద్దిపాటి నిర్లక్ష్యం, అలసత్వం కారణంగా ప్రాణాలు నీటిలో కలిపేస్తూ కన్నవారికి కడుపుకోత మిగులుస్తున్నారు. ఈత రానివారే కాకుండా ఈత వచ్చిన వారు కూడా నీట మునిగి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఒకరు ప్రమాదం బారిన పడగా వారిని కాపాడే ప్రయత్నంలో ఈత వచ్చిన వారు ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి విగత జీవులుగా మారుతున్నారు.

రక్షించే క్రీడే..

ఈత పిల్లల జీవితాన్ని రక్షించగల ఏకైక క్రీడ. ఒకప్పుడు ఈ క్రీడకు అంతగా గుర్తింపు లేదు. ఇప్పుడు ఈత నేర్చుకోవాలనే తపన ప్రతి ఒక్కరిలోనూ కనిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి ఒక గొప్ప మార్గం. ఎలక్ట్రానిక్ గ్యాడ్జెట్ల యుగంలో పిల్లలు కొంత శారీరక వ్యాయామాన్ని పొందడానికి ఇది గొప్ప మార్గం. నీటిలో ఆడుకోవడం పిల్లలకు ఎల్లప్పుడూ ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. నిత్యం ఈత కొట్టడంతో శరీరం ధృడంగా మారుతుంది. ఇది ఒంటికి సత్తువ ఇవ్వడంతో పాటు, గుండె, శ్వాసకోశ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అయితే ఈత నేర్చుకునేటప్పుడే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం తప్పనిసరి.

- ఈత పూర్తిగా వచ్చిన వారి సహకారంతో లోతు తక్కువగా ఉన్న ప్రదేశంలో మాత్రమే నేర్చుకోవాలి.
- ఈత రాని వారు తప్పనిసరిగా స్విమ్మింగ్ జాకెట్లు ధరించాలి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇవీ ఉండవు కాబట్టి.. తుంగ, జీలుగ బెండ్లను కట్టగా చేసుకొని వీపునకు కట్టుకొని నీటిలోకి వెళ్లాలి.
- ద్విచక్ర వాహనాల టైర్ ట్యూబ్‌లలో గాలి నింపుకొని శిక్షణ పొందవచ్చు.
- చిన్న పిల్లలు, 14 ఏళ్ల లోపు ఉన్నవారు చెరువులు, బావుల్లోకి దిగకూడదు.
- చెరువులు, కాలువల్లో మట్టి కోసం తీసిన గోతులు నీటి అడుగులో ఉండడం వల్ల మనకు కనిపించవు.

- ఈత పేరుతో కన్నవారికి కడుపుకోత మిగుల్చుతున్న చిన్నారులు, యువత
- నరదా అంటూ ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకుంటున్న వైనం
- వేసవి సెలవుల్లో తల్లిదండ్రుల పర్యవేక్షణ తప్పనిసరి
- వారం రోజుల వ్యవధిలో రెండు జిల్లాల్లో ఈతకెళ్లి ఆరుగురు మృత్యువాత

- చెరువుల్లో చేపల కోసం అమర్చిన వలలు ఉంటాయి. అందులో కూడా చిక్కుకునే ప్రమాదం ఉంది.
- చెరువుల్లో బురద అధికంగా ఉండే అవకాశం ఉండడంతో అక్కడ కాళ్లు పూడుకుపోయి పైకి వచ్చే పరిస్థితి ఏ మాత్రం ఉండదు.
- చెరువు, కాల్వల్లో తామర తీగలు ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఈతకు వెళ్లకూడదు. తామర తీగలు, గుర్రపు డెక్కలు ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఈతకు వెళ్తే తీగలు, డెక్కలు కాళ్లకు చుట్టుకుని ప్రమాదం బారిన పడుతున్నారు.

ప్రథమ చికిత్స..

చెరువులు, కాలువల్లో పడి చిక్కుకు పోయిన వ్యక్తిని గుర్తించి బయటకు తీయగానే వారికి ప్రాథమిక చికిత్స అందించాలి. గుండె కొట్టుకోకుంటే సీపీఆర్ చేయాలి. వీలైనంత త్వరగా సమీపంలోని ఆస్పత్రికి తరలించాలి. నీటిలో నుంచి బయటకు తీయగానే వెంటనే పడుకోబెట్టాలి. పొట్టపై మెల్లగా నొక్కి నీళ్లను బయటకు తీయాలి. బాధితుడికి శ్వాస ఆడకపోతే తోటి వ్యక్తుల నోటి ద్వారా శ్వాస అందించాలి. ప్రథమ చికిత్స సమయంలో బాధితుడిని ప్రశాంతమైన, విశాలమైన ప్రాంతంలో ఉంచాలి.



సాయితేజ మృతదేహం వద్ద విలపిస్తున్న కుటుంబ సభ్యులు

ఒక్క క్షణం ఆలోచించాలి..



నీళ్లలోకి దిగే ముందు యువకులు, చిన్నారులు ఒక్క క్షణం ఆలోచించాలి. తొందరపడకూడదు. కొత్త ప్రాంతాలకు వెళ్లినప్పుడు ఇంకా జాగ్రత్త అవసరం. ఈత రానివారు లైఫ్ జాకెట్, ట్యూబ్, నీరు చొరబడని ఐదు లీటర్ల ప్లాస్టిక్ క్యాన్ ఒంటికి కట్టుకోవాలి. నిపుణుల పర్యవేక్షణలోనే ఈత నేర్చుకోవాలి. స్నేహితులు నేర్పిస్తామంటే వెళ్లకూడదు.

– పొట్లూబత్తిన పాండురంగారావు, కోచ్, డ్రీమర్స్ స్విమ్మింగ్ అసోసియేషన్, జగ్గయ్యపేట

జాగ్రత్త అవసరం..



ఈత.. ప్రస్తుతం దీనికి డిమాండ్ పెరిగింది. ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో దోహదపడుతుండటంతో ఎక్కువ మంది ఈత వైపు ఆకర్షితులవుతున్నారు. కొందరు సరదాగా తీసుకుని జీవితాలను కోల్పోతున్నారు. ఈతకు దిగే సమయంలో ముందుగా లోతును అంచనా వేసుకోవాలి. ఈతకు అనువుగా ఉన్నదీ లేనిదీ కోచ్‌లను అడిగి తెలుసుకోవాలి. ఈతలో నిష్ణాతులైతేనే నీటిలో ఎవరైనా మునిగితే వెళ్లి కాపాడే యత్నం చేయాలి.

– జి. సురేష్, స్విమ్మింగ్ కోచ్, ఏపీ క్రీడా ప్రాధికార సంస్థ

తల్లిదండ్రులకూ బాధ్యత..

పిల్లలు, యువత కాలువలు, నదులు, చెరువుల వద్దకు వెళ్లకుండా తల్లిదండ్రులు బాధ్యత తీసుకోవాలి. పొంచి ఉన్న ప్రమాదంపై అవగాహన కల్పించాలి. సరదా పేరుతో జరిగే పెను ప్రమాదాన్ని గురించి తెలియజేసి, తమ బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తే చాలా వరకూ ప్రమాదాలను నివారించినవారం అవుతాం.

భూసారానికి సాన!

మట్టి పరీక్ష.. పంటకు రక్ష

- డాక్టర్ వైఎస్సార్ అగ్రి లేబొరేటరీల్లో విస్తృతంగా పరీక్షలు
- సిబ్బందికి శిక్షణతోపాటు కొనసాగుతున్న విశ్లేషణ
- 12 అంశాలలో మట్టి నమూనాల పరిశీలన
- తదనుగుణంగా రైతులకు సూచనలు, సలహాలు
- ఎన్టీఆర్ జిల్లాలో పనిచేస్తున్న నాలుగు అగ్రి లేబొరేటరీలు



గొల్లపూడి చేనులో మట్టి నమూనాల సేకరణపై శిక్షణ ఇస్తున్న వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు



గొల్లపూడిలోని ప్రయోగశాలలో ఉదజని సూచికను విశ్లేషిస్తున్న అధికారులు

భవానీపురం(విజయవాడ పశ్చిమ): రైతు సంక్షేమానికి అనేక కార్యక్రమాలను చేపడుతున్న సీఎం జగన్ మోహన్‌రెడ్డి ప్రభుత్వం వారికి మరింత మేలు చేసేందుకు భూసార పరీక్షలను చేపడుతోంది. ఎన్టీఆర్ జిల్లాలో ఇప్పటికే వ్యవసాయ శాఖ తమ సిబ్బందికి శిక్షణ ఇచ్చి భూసార పరీక్షలను ముమ్మరం చేసింది. భూసార పరీక్షల ఆధారంగా సాగులో తగిన యాజమాన్య చర్యలు తీసుకుంటే తక్కువ పెట్టుబడితో నాణ్యమైన దిగుబడులు వస్తాయి. భూసారమనేది ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండదు. వేసే పంటలు, వాడే క్రిమి సంహారకాలు, ఎరువులను బట్టి మార్పు చెందుతోంది. ఆయా మార్పులను ఎప్పటికప్పుడు కనిపెట్టి వ్యవసాయం చేస్తేనే మంచి దిగుబడులు వస్తాయి. రైతులు అనువైన సమయంలో భూసార పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవశ్యమని వ్యవసాయ అధికారులు చెబుతున్నారు. వేసవి కాలం ప్రారంభమైన నాటి నుంచే మట్టి నమూనాలు సేకరించడం ప్రారంభమైంది. జిల్లాలోని వివిధ గ్రామాల్లో గ్రామ వ్యవసాయ సహాయకులు అనేక మట్టి నమూనాలను సేకరించి ఎన్టీఆర్ జిల్లా గొల్లపూడి వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డ్‌లోని సాయిల్ టెస్టింగ్ లేబొరేటరీ (ఎస్‌టీఎల్)కు పరీక్షల నిమిత్తం పంపించగా వాటిని విశ్లేషించి ఫలితాలను వెల్లడి చేశారు. గొల్లపూడిలోని భూపరీక్ష ప్రయోగశాలతోపాటు జిల్లాలోని తిరువూరు (ఎ.కొండూరు), మైలవరం, నందిగామ, జగ్గయ్యపేటలో డాక్టర్ వైఎస్సార్ ఇంటిగ్రేటెడ్ అగ్రి ల్యాబ్స్ (ఐఎఎల్)లో ఎరువులు, విత్తనాలను పరీక్ష చేసి నాణ్యమైన వాటిని రైతులకు అందజేస్తున్నారు.

భూసార పరీక్షతో రైతులకు మేలు..

భూసార పరీక్షలు చేయించుకోవడం వల్ల రైతులకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. నేల స్వభావాన్ని బట్టి పురుగు మందుల వాడకం, తద్వారా డబ్బు ఆదా అవుతుంది. పంటల దిగుబడి నాణ్యత పెరుగుతుంది. భూసార పరీక్ష వల్ల మట్టిలో ఏ లోపం ఉందో గుర్తించవచ్చు. అలాగే భూమిలో ప్రధాన పోషకాలు, సూక్ష్మ పోషకాలు ఏ స్థాయిలో ఉన్నాయో తెలుసుకోవచ్చు. కావాల్సిన పోషకాలు అందించటంతోపాటు సిఫార్సు చేసిన ఎరువులను తగిన మోతాదులో వినియోగించడం ద్వారా సాగు ఖర్చులను తగ్గించుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన పంటలను పండిస్తూ ఆశించిన దిగుబడులను సాధించవచ్చు.

12 పారామీటర్లలో పరీక్షలు

రైతుల పొలాల్లో సేకరించిన మట్టి నమూనాలకు 12 పారామీటర్లలో పరీక్షలు చేస్తారు. వాటిల్లో ఉదజని సూచిక (పీహెచ్), లవణ సూచిక (ఈసీ), సేంద్రియ కర్బనం (ఓసీ), స్థూల పోషకాలైన నత్రజని, భాస్వరం, పొటాషియం, సల్ఫర్ (గంధకం) లభ్యత, సూక్ష్మ పోషకాలైన జింక్, కాపర్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, బోరాన్ లభ్యత పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. ఇవన్నీ సమతుల్యంగా ఉంటేనే పంటలు అధిక దిగుబడిని ఇస్తాయని అధికారులు చెబుతున్నారు. భూసార పరీక్షల ఫలితాల ఆధారంగా ఎరువుల సిఫారసు కలిగిన సాయిల్ హెల్త్ కార్డులను ప్రతి రైతుకు అందజేస్తామని చెప్పారు.

పచ్చిరొట్టతో భూమికి రక్షణ



వ్యవసాయదారులు రసాయన ఎరువులతో భూమిని కలుషితం చేయకుండా గ్రీన్ మెన్యూర్స్ (పచ్చిరొట్ట), సేంద్రియ ఎరువులను వినియోగించి తల్లిలా రక్షించుకోవాలి. తద్వారా భూమికి అవసరమైన వానపాములు అభివృద్ధి చెందుతాయి. అప్పుడే భూమి బాగుంటుంది. అదే విధంగా ఆరోగ్యకరమైన పంట, అధిక దిగుబడి వస్తుంది. ముఖ్యంగా భూసార పరీక్షపై రైతుల్లో అవగాహన పెరగాలి. మట్టి నమూనా పరీక్ష లేకుండా పంట సాగు చేయకూడదు. అందుకు మండల వ్యవసాయ అధికారులకు శిక్షణ కూడా ఇచ్చాం.

– డాక్టర్ సాకా నాగమణెమ్మ, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి



అన్నవరం వీరవెంకట సత్యనారాయణ స్వామి కల్యాణాన్ని జరిపిస్తున్న పండితులు

యజ్ఞం.. తన్మయత్వం

వేదఘోషతో మార్మోగిన విజయవాడ

విజయవాడ కల్చరల్: శ్రీలక్ష్మీ మహాయజ్ఞం విజయవాడ ఇందిరాగాంధీ స్టేడియంలో మూడో రోజు ఆదివారం శాస్త్రోక్తంగా సాగింది. చతురాగమ యాగశాలల్లో 108 కుండాల్లో హోమం, అర్చనలు చేశారు. సనాతన ధర్మ పరిరక్షణ కోసం, ప్రజల కల్యాణ, సౌభాగ్యాల కోసం చేస్తున్న యాగాన్ని తిలకించేందుకు రాష్ట్రం నలుమూలల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చారు. ప్రజలందరికీ ఆయురారోగ్య, ఐశ్వర్య ప్రాప్తికోసం చేస్తున్న మహాయజ్ఞాన్ని భక్తులు కనులారా చూసి తరించారు. ఉపముఖ్యమంత్రి, దేవదాయ శాఖ మంత్రి కొట్టు సత్యనారాయణ, దేవదాయశాఖ కమిషనర్ రాము సత్యనారాయణ మూడో రోజు యాగానికి సంబంధించిన విశేషాలను వివరించారు. యాగాన్ని చూసేందుకు వచ్చే భక్తులకు ఇబ్బంది కలుగకుండా దేవదాయశాఖ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు.

ఆకట్టుకున్న నృత్య రూపకాలు..

కల్యాణవేదికపై ముందుగా ఏలూరు కేవీ సత్యనారాయణ బృందం ప్రదర్శించిన ఆముక్తమాల్యద గోదా రంగనాథుల కల్యాణ నృత్యరూపకం ఆకట్టుకుంది.

ధార్మిక ప్రవచనాలు..

సాయంత్రం 6.30 నుంచి రాత్రి 7.30గంటల వరకు రాష్ట్ర అర్చక ట్రైనింగ్ అకాడమీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ వేదాంతం రాజగోపాల చక్రవర్తి ధార్మిక ప్రవచనం చేశారు.

కనుల విందుగా కల్యాణోత్సవం..

అన్నవరం వీర వెంకట సత్యనారాయణ స్వామి కల్యాణ మహోత్సవం కనుల పండువగా సాగింది. భక్తులు కల్యాణాన్ని దర్శించడంతోపాటు అన్నవరం నుంచి ప్రత్యేకంగా తీసుకొచ్చిన ప్రసాదాన్ని స్వీకరించారు.

కిక్కిరిసిన ప్రాంగణం..

కల్యాణ ప్రాంగణమంతా భక్తజన సందోహంగా మారింది. యాగశాలల చుట్టూ క్యూలైన్లు భక్తులతో కిక్కిరిసింది. యజ్ఞ సంకల్ప దీక్ష ఎదురుగా గల వేదికపై శ్రీ కనకదుర్గ లలితాపారాయణ బృందం, విజయవాడ మండలి వారిచే 101 మంది ముత్తయిదువులు లలితాసహస్రనామస్తోత్ర పారాయణ చేశారు. అనంతరం భక్తులకు తీర్థ ప్రసాద వితరణ చేశారు. హైకోర్టు న్యాయమూర్తులైన సత్తి సుబ్బారెడ్డి, వి.శ్రీనివాస్ పాల్గొని యజ్ఞ మహోత్సవాన్ని వీక్షించారు.



విజయవాడ బీఆర్టీఎస్ రోడ్డులో శోభాయాత్రలో పాల్గొన్న మహిళలు

జయ జయ ఆంజనేయ

జగదేకవీరుని జయోత్సాహ నినాదాలతో మార్మోగిన 'జంక్షన్'

హనుమాన్‌జంక్షన్ రూరల్: ప్రసిద్ధ శ్రీ అభయాంజనేయస్వామి దేవస్థానంలో హనుమజ్జయంతి వేడుకలు ఆదివారం ఘనంగా జరిగాయి. అధిక సంఖ్యలో మంది భక్తులు అభయాంజనేయుడిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. తెల్లవారుజాము మూడు గంటల నుంచే అశేష భక్తులు దేవస్థానం వద్ద క్యూలైన్‌లో బారులు తీరారు. ఆలయ ప్రధానార్చకుడు మారేపల్లి సీతా రామానుజాచార్యులు నేతృత్వంలో అర్చకులు గొట్టిపాళ్ల శ్రీనివాసాచార్యులు, శృంగారం రామాచార్యులు స్వామికి సప్తనది జలాలు, పంచామృతాలు, రకరకాల పండ్లరసాలతో అభిషేకాలను కనులపండువగా నిర్వహించారు. దెందులూరు ఏఎంసీ చైర్మన్ అప్పన కనకదుర్గా ప్రసాద్, పాలకమండలి చైర్మన్ నెరుసు భూషణం, ఈవో కూచిపూడి శ్రీనివాస్ ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు.



అభయాంజనేయ స్వామిని పండ్ల రసాలతో అభిషేకిస్తున్న అర్చకులు

పురవీధుల్లో స్వామి వారి ఊరేగింపు

స్వామికి సాయంత్రం గ్రామోత్సవం నిర్వహించారు. మేళతాళాలు, డప్పు వాయిద్యాలు, బాణ సంచా సందడితో హనుమంతుడు ప్రత్యేకంగా అలంకరించిన వాహనంపై పుర వీధుల్లో ఊరేగింపుగా వచ్చారు. దెందులూరు ఎమ్మెల్యే కొఠారు అబ్బయ్య చౌదరి స్వామి వారి ఊరేగింపు వాహనానికి రథసారథిగా వ్యవహరించారు

శోభాయమానంగా..

మధురానగర్(విజయవాడసెంట్రల్): స్థానిక సత్యనారాయణపురం బీఆర్‌టీఎస్ రోడ్డులో ఆదివారం విశ్వహిందూపరిషత్, భజరంగదళ్ సంయుక్త ఆధ్వర్యాన హనుమత్ జయంతి శోభాయాత్ర జరిగింది. మహిళలు బుల్లెట్‌లపై తలపాగా పెట్టుకుని శోభాయాత్రలో పాల్గొన్నారు.

గణాంక అధికారుల సంక్షేమ సంఘం ఎన్నిక

లబ్బీపేట(విజయవాడతూర్పు): రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖలో వివిధ హోదాల్లో పనిచేస్తున్న గణాంక అధికారులు సంక్షేమ సంఘ రాష్ట్ర నూతన కార్యవర్గం ఎన్నికైంది. ఎన్టీఆర్ జిల్లా విజయవాడ గాంధీనగర్‌లోని ఏపీ ఎన్‌జీఓ కార్యాలయంలో ఆదివారం జరిగిన సమావేశంలో నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. సంఘం అధ్యక్షుడిగా పి.వీరబాబు(విశాఖపట్నం), కార్యదర్శిగా వి.వి.వి.ప్రసాద్ (కమిషనర్ కార్యాలయం–మంగళగిరి), కోశాధికారిగా రమేష్‌బాబు(గుంటూరు), సహాధ్యక్షుడిగా ఎస్.లక్ష్మోజీ (ఎన్టీఆర్ జిల్లా)తో పాటు పలువురు సభ్యులను ఎన్నుకున్నారు. నూతన కార్యవర్గ సభ్యులకు పలువురు అభినందనలు తెలిపారు.

క్లుప్తంగా

అనుమానాస్పదస్థితిలో ఆటోడ్రైవర్ మృతి

చిట్టినగర్(విజయవాడపశ్చిమ): అనుమానాస్పదస్థితిలో ఆటోడ్రైవర్ మృతి చెందిన ఘటనపై కొత్తపేట పోలీసులు ఆదివారం కేసు నమోదు చేశారు. వించిపేట ఫ్లోర్‌మెన్ బంగ్లా అక్బర్ మసీదు ప్రాంతానికి చెందిన దవనం నాగమల్లేశ్వరరావు (40) ఆటో నడుపుకుని జీవనం సాగిస్తుంటాడు. పదేళ్ల కిందట ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నాడు. భార్యాభర్తల మధ్య విభేదాలతో విడిపోయారు. అప్పటి నుంచి నాగమల్లేశ్వరరావు ఒంటరిగా జీవనం సాగిస్తున్నాడు. నాగమల్లేశ్వరరావు ఆటోను కొత్తపల్లి అఖిల్ అనే వ్యక్తి అద్దెకు తీసుకుని నడుపుతుంటాడు. 13వ తేదీ అఖిల్ ఆటో అద్దె డబ్బులు ఇచ్చేందుకు నాగమల్లేశ్వరరావు ఇంటికి వెళ్లగా తలుపులు వేసి ఉన్నాయి. ఇంటి లోపల నుంచి వాసన వస్తుండటంతో వెంటనే నాగమల్లేశ్వరరావు అక్క భ్రమరాంబకు సమాచారం అందించారు. ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న భ్రమరాంబ పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వగా వారు ఇంటి తలుపులు బలవంతంగా తెరిచి చూసేసరికి ఇంటిలో కుళ్లిపోయిన స్థితిలో నాగమల్లేశ్వరరావు ఉండటంతో అనుమానాస్పద మృతి కింద కేసు నమోదు చేశారు. ఘటనపై అక్క భ్రమరాంబ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేశారు.

కాలువలో పడి మతిస్థిమితం లేని వృద్ధురాలు మృతి



కాజ(మొవ్వ): కాలువలో పడి మతిస్థిమితం లేని వృద్ధురాలు మృతి చెందిన ఘటన చోటుచేసుకుంది. కూచిపూడి ఎస్‌ఐ డి.సందీప్ తెలిపిన వివరాల మేరకు... మొవ్వ మండలం కాజ గ్రామానికి చెందిన మాచర్ల లక్ష్మీకాంతం (66) ఒంటరిగా జీవిస్తోంది. మతిస్థిమితం లేని లక్ష్మీకాంతానికి ఆరోగ్యం దెబ్బ తినటంతో మచిలీపట్నంలో వైద్యం చేయించుకుంటోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆదివారం ఉదయం సుమారు 10.30 గంటల సమయంలో ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లింది. మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట సమయంలో కాలువలో విగత జీవిగా తేలి ఉంది. మృతురాలి తమ్ముడు వెంకటేశ్వరరావు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. అనుమానాస్పద మృతిగా కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నామన్నారు.

చిత్రకళ తపస్సు లాంటిది



ఎం.సుబ్బారావు అనే వ్యక్తి బొమ్మను గీస్తున్న ప్రముఖ చిత్రకారుడు వాసుదేవ్ కామత్



చిత్రాలు గీస్తున్న చిత్రకారులు

- ప్రముఖ చిత్రకారుడు వాసుదేవ్ కామత్
- 'స్పా' కళాశాలలో ఉత్సాహంగా పెయింటింగ్ పోటీలు

మొగల్రాజపురం(విజయవాడతూర్పు): చిత్రకళ అనేది తపస్సు లాంటిందని ముంబయికి ప్రముఖ చిత్రకారుడు వాసుదేవ్ కామత్ చెప్పారు. విజయవాడ ఆర్ట్ సొసైటీ 8వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా విజయవాడ నగరంలోని స్కూల్ ఆఫ్ ప్లానింగ్ అండ్ ఆర్కిటెక్చర్ (స్పా) కళాశాల ఆవరణలో ఆదివారం జాతీయ స్థాయిలో వాటర్ కలర్ పెయింటింగ్ పోటీలు, చిత్ర ప్రదర్శన నిర్వహించారు. వాసుదేవ్ కామత్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రదర్శన ప్రారంభించి తెనాలికి చెందిన చిత్రకారుడు ఎం.సుబ్బారావు బొమ్మను వాసుదేవ్ కామత్ అప్పటికప్పుడు గీసి ఆయనకు అందచేశారు. వాసుదేవ్ కామత్ మాట్లాడుతూ... తాను చిన్నతనంలో నాన్నతో కలిసి ఒక ఆర్ట్ ఎగ్జిబిషన్‌కు వెళ్లానని, అక్కడ ఉన్న వాటర్ కలర్స్‌ను చూసిన తర్వాత నువ్వు కూడా ఇలాంటి బొమ్మలు గీయగలవా అని మా నాన్న అడగడంతో ఇదెంత పని సులువుగా వేస్తానని తాను సమాధానం చెప్పానన్నారు. తెల్ల పేపర్, కలర్స్ తెచ్చి గీయమని చెప్పడంతో బొమ్మ గీసే ప్రయత్నంలో పేపర్ పై నుంచి నీరు కిందకు కారుతున్నాయే కాని బొమ్మ గీయడం రావడం లేదని వాసుదేవ్ కామత్ వివరించారు. ఆ రోజు సాయంత్రం డ్రాయింగ్ టీచర్ దగ్గరకు వెళ్లి వాటర్ కలర్ పెయింటింగ్ గురించి అడిగితే అప్పుడు ఆ పెయింటింగ్‌లో మెలకువలను తాను తెలుసుకున్నాని చెప్పారు. పిల్లల ఆసక్తిని గమనించి తల్లిదండ్రులు గమనించి ఆయా రంగాల్లో వారు ప్రవేశించేలా చేస్తే నిష్ణాతులు అవుతారని పేర్కొన్నారు. విజయవాడ ఆర్ట్ సొసైటీ అధ్యక్షుడు అల్లు రాంబాబు, ఉపాధ్యక్షుడు కళాసాగర్, ప్రధాన కార్యదర్శి యు.వేణుగోపాలరావు, శ్రీనివాస్, చిదంబరం, గిరిధర్, సునీల్, కొలుసు, పార్వతి, శ్రీనివాసరెడ్డి, శేష బ్రహ్మం గిరిధర్ గౌడ్ తదితరులు వాసుదేవ్ కామత్‌ను సత్కరించారు.



త్రీడీ ఏనుగు బొమ్మ

ఆకట్టుకున్న త్రీడీ బొమ్మలు...

జాతీయ స్థాయి వాటర్ కలర్స్ పెయింటింగ్ పోటీల సందర్భంగా స్పా కళాశాల ఆవరణలోని సెమినార్ హాలు బయట ఏర్పాటు చేసిన త్రీ డీ విగ్రహాలు ఆకట్టుకున్నాయి. ఇనుప వాషర్స్‌తో చేసిన రెండు ద్విచక్రవాహనాలు, ఏనుగు బొమ్మలు, స్టాచ్యూ ఆఫ్ లిబర్టీ, ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోడి, డైనోసార్ త్రీడి బొమ్మలు ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఈ బొమ్మలను దగ్గర నుంచి చూస్తే నిజమైన వాటి ముందు నిలబడి చూస్తున్న అనుభూతి కలుగుతోంది.

పురోభివృద్ధి దిశగా దేశ విద్యా వ్యవస్థ

ఏబీఆర్‌ఎస్‌ఎం జాతీయ సహ సంఘటన్ కార్యదర్శి గుంత లక్ష్మణ్

సాక్షి, అమరావతి: నూతన విద్యా విధానంతో దేశ విద్యా వ్యవస్థ పురోభివృద్ధి దిశగా పయనిస్తోందని అఖిల భారతీయ రాష్ట్రీయ శైక్షిక్ మహాసంఘ్ (ఏబీఆర్‌ఎస్‌ఎం) జాతీయ సహ సంఘటన్ కార్యదర్శి గుంత లక్ష్మణ్ అన్నారు. ఆచార్య నాగార్జున వర్సిటీలో ఏబీఆర్‌ఎస్‌ఎం ఉన్నత విద్యా విభాగం అధ్యాపకుల సంఘం రాష్ట్ర ప్రథమ కార్యవర్గ సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా లక్ష్మణ్ మాట్లాడుతూ.. పాఠ్యాంశాల్లో దేశ కీర్తి ప్రతిష్టలు పెంచే విధంగా సనాతన ధర్మం, మానవతా విలువలతో కూడిన విద్యను అందించాలని కోరారు. ప్రపంచంలోనే అగ్రగామి విద్యా వ్యవస్థగా భారత్ అవతరించే రోజు రావాలని ఆకాంక్షించారు. ఏపీలోని విశ్వవిద్యాలయాలు, ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలు, వివిధ ఉన్నత విద్యాసంస్థల్లో అధ్యాపకులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై తీర్మానాలు చేసి ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించారు. అధ్యాపకులు ఓరియంటేషన్ ప్రోగ్రామ్స్‌కు హాజరైతే దానిని ఆన్‌డ్యూటీ సౌకర్యం కల్పించాలని తీర్మానంలో పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ప్రొఫెసర్ వైవీ రామిరెడ్డి, ఉపాధ్యక్షుడు ప్రొఫెసర్ ఆర్ శివరాం ప్రసాద్, ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ గంగినేని రంగనాథ్, ఏబీఆర్‌ఎస్‌ఎం రాష్ట్ర మహిళా కార్యదర్శి డాక్టర్ పి.శ్రీదేవి, వివిధ ప్రభుత్వ సంస్థ పని చేస్తున్న 100 మంది అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.

బీపీ.. అప్రమత్తతతో హ్యాపీ..

నందిగామకు చెందిన వెంకట్ (35 ఏళ్లు) విజయవాడలో ప్రైవేటు ఉద్యోగం చేస్తుంటాడు. ఇటీవల కాలు, చేయి తిమ్మిర్లు రాగా ప్రభుత్వాస్పత్రికి వెళ్లాడు, అక్కడి వైద్యులు పరీక్షించి బ్రెయిన్‌స్ట్రోక్‌గా తేల్చారు. అందుకు హైపర్‌టెన్షన్ కారణంగా నిర్ధారించారు. ఇలా ఎంతో మంది పక్షవాతం, గుండెపోటు, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్‌లకు గురవుతున్నారు. అధిక రక్తపోటు కారణంగా కిడ్నీ వ్యాధులు, గుండె పోటుతో బైపాస్ సర్జరీలు చేసుకుంటున్న వారు, పక్షవాతానికి గురయ్యే వారు 35 నుంచి 45 ఏళ్ల మధ్య వయస్సు వారు ఎక్కువగా ఉంటున్నట్లు వైద్యులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కిడ్నీ వ్యాధి గ్రస్తుల్లో 50 శాతం మందికి, పక్షవాతం రోగుల్లో 65 శాతం మందికి, గుండె జబ్బులకు గురయ్యే వారిలో 40 శాతం మందికి హైపర్ టెన్షన్ కారణంగా ఉంటుంది. ఏదొక సమస్యతో ఆస్పత్రికి వెళ్లే వరకూ తమకు అధిక రక్తపోటు ఉందని గుర్తించలేక పోతున్నారు.



బీపీ పరీక్షలు చేస్తున్న దృశ్యం

- 30 ఏళ్లకే రక్తపోటుకు గురవుతున్న యువత
- 50 ఏళ్లు దాటిన వారిలో 40 శాతం మందికి రక్తపోటు
- గుండె, కిడ్నీ వ్యాధులు, పక్షవాతానికి ప్రధాన కారణం
- అసాంక్రమిక వ్యాధుల్లో సైలెంట్ కిల్లర్‌గా మారిన వైనం
- ఈ నెల 17న ప్రపంచ హైపర్‌టెన్షన్ డే సందర్భంగా కథనం

లబ్బీపేట(విజయవాడతూర్పు): విజయవాడకు చెందిన సురేష్‌కు 30 ఏళ్ల వయస్సులోనే బీపీ పెరిగింది. నలభై ఏళ్లు వచ్చేసరికి క్రానిక్‌గా మారి అదుపులో లేకపోవడంతో రెండు కిడ్నీలు దెబ్బతిన్నాయి. కొన్నాళ్లు డయాలసిస్ చేయించుకుంటూ ఆకస్మికంగా మృత్యువాత పడ్డాడు.

హైపర్ టెన్షన్ అంటే.....

అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ నివేదిక ప్రకారం 120/80 ఎంఎంహెచ్‌జీ రీడింగ్ ఉంటే నార్మల్‌గా పరిగణిస్తారు. 130/80 వరకూ ప్రీ డయాబెటీస్‌గాను, రీడింగ్ ఆ పైన ఉన్న వారికి అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్లుగా నిర్ధారిస్తారు. కొందరిలో వ్యాయామం, ఆహార నియమాల ద్వారా అదుపులో ఉంటుంది. సాధారణంగా 50 శాతం మందిలో హైపర్‌టెన్షన్ జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, ఒకటి, రెండుమందులతో అదుపులో ఉంటుంది. కానీ కొందరిలో మూడు, అంతకంటే ఎక్కువ మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. ఇలాంటి వారికి రిఫ్రాక్టరీ హైపర్‌టెన్షన్‌గా భావిస్తారు. ఇలా మందులు వాడినా అదుపులో లేని వారిని యాగ్జిలరేటర్ హైపర్‌టెన్షన్, మాలిగ్‌మెంట్ హైపర్‌టెన్షన్‌గా నిర్ధారిస్తారు. రిఫ్రాక్టరీ హైపర్‌టెన్షన్‌కు గురయ్యే వాళ్లు 20 నుంచి 25 శాతం ఉంటారని, యాక్సిలరేటర్‌తో 10 నుంచి 15 శాతం, మాలిగ్‌మెంట్ హైపర్‌టెన్షన్‌కు 5శాతం కంటే తక్కువ మంది గురవుతారని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రిఫ్రాక్టరీ, యాక్సిలరేటర్, మాలిగ్‌మెంట్‌కు గురయ్యే వారిలోనే అవయవాలపై ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుందని అంటున్నారు.

బీపీ ఎందుకు పెరుగుతుందంటే...

- తీవ్రమైన ఒత్తిళ్లు, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం
- జన్యుపరమైన కారణాలు, వంశపారం పర్యం
- ఆల్కాహాల్ సేవనం, స్మోకింగ్, డ్రగ్స్ వినియోగం
- ఆహారంలో ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవడం
- 10 నుంచి 15 ఏళ్ల పిల్లలో కిడ్నీల రక్తనాళాలు మూసుకుపోవడం వలన
- నెఫ్రాటిక్ సింధ్రోమ్ ఉన్న వారికి రావచ్చు.

అదుపులో ఉంచుకునేందుకు...

- ఆహార నియమాలు పాటించడం
- క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం
- బీఎంఐ 25 లోపు ఉంచుకోవడం
- ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గించుకోవడం
- జన్యుపరమైన సమస్యలు ఉన్న వారు వారానికోసారి బీపీ పరీక్షించుకోవడం
- తల్లిదండ్రులకు బీపీ ఉంటే అప్రమత్తగా ఉంటూ స్మోకింగ్, ఆల్కాహాల్‌కు దూరంగా ఉండటం
- ప్రాసెసింగ్ ఫుడ్, నిల్వ ఉండే పచ్చళ్లు తినకుండా ఉండటం చేయాలి.
- యోగా, మెడిటేషన్ వంటి వాటితో ఒత్తిళ్ల నుంచి ఉపశమనం పొందాలి.

ఎన్‌సీడీ సర్వేలో గుర్తించిన బీపీ రోగులు ఇలా...

ఎన్టీఆర్‌జిల్లా	90810
కృష్ణాజిల్లా	97211

కుటుంబ వైద్యుని ప్రోగ్రామ్‌లో గుర్తించిన వారు

ఎన్టీఆర్‌జిల్లాలో (విజయవాడ సిటీలేదు)	30102
కృష్ణాలో	66879

పరీక్షలు చేయించుకోవాలి



రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడంలో కిడ్నీలు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. ముఖ్యంగా కిడ్నీల ద్వారా శరీరంలోని నీటిశాతం అదుపులో ఉంచుతాయి. లవణాలను క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. కిడ్నీల్లో ఉండే స్పెషలైజ్డ్ సెల్స్ ద్వారా రెనిన్ యాంజియోటెన్సిన్ ఆల్డోస్టిరోన్ సిస్టమ్ (ఆర్ఏఏఎస్) అనే వ్యవస్థ ద్వారా కిడ్నీల్లో ఉండే రక్తనాళాలు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. కిడ్నీ వ్యాధులకు గురయ్యే వారిలో 50 శాతం మందికి అధిక రక్తపోటు కారణంగా కాగా, కిడ్నీ వ్యాధులు కూడా హైపర్‌టెన్షన్‌కు దారితీస్తాయి. హైపర్‌టెన్షన్ ఉన్న వారు రెగ్యులర్‌గా చెకప్ చేసుకోవడంతో పాటు, ఆరు నెలలుకోసారి కిడ్నీ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

డాక్టర్ భీమవరపు భార్గవ్, నెఫ్రాలజిస్టు, విజయవాడ

అధిక రక్తపోటుతో పక్షవాతం



రక్తపోటు అదుపులో లేని వారికి బ్రెయిన్‌స్ట్రోక్ (పక్షవాతం) వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. బ్రెయిన్‌స్ట్రోక్‌కు గురయ్యే వారిలో 80 శాతం మందికి అధిక రక్తపోటే కారణం. పక్షవాతం రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. ఇస్కీమిక్ (బ్రెయిన్‌లో గడ్డలు ఏర్పడటం), హెమరైజ్డ్ (బ్రెయిన్‌లో రక్తనాళాలు చిట్లడం) ఈ రెండింటికీ అధిక రక్తపోటే కారణం. ఇటీవల 35 నుంచి 45 ఏళ్ల మధ్య వారు పక్షవాతానికి గురవడం చూస్తున్నాం. అధిక రక్తపోటు ఉన్న వారు, వ్యాయామం, ఆహార నియమాలు పాటించాలి. అంతేకాదు మధుమేహం, రక్తపోటు ఉన్న వారికి పక్షవాతం వచ్చే అవకాశాలు మరింత ఎక్కువ. వారిని హైరిస్క్ ఉన్న వారిగా గుర్తిస్తాం.

డాక్టర్ డి.అనిల్‌కుమార్, న్యూరాలజిస్ట్, విజయవాడ

సీఐఎస్ఎఫ్ కానిస్టేబుల్ మృతి



అవనిగడ్డ: మండల పరిధిలోని అశ్వరావుపాలెంకు చెందిన సీఐఎస్ఎఫ్ కానిస్టేబుల్ విశ్వనాథుని యువకిషోర్ (36) గుండె పోటుతో హైదరాబాద్‌లో మృతి చెందారు. శంషాబాద్ ఎయిర్‌పోర్టులో ఉద్యోగం చేసే కిషోర్‌కు ఆదివారం తన ఇంటి వద్ద మెట్లు దిగుతుండగా గుండెపోటు వచ్చింది. ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్తుండగా మార్గంలో మృతి చెందాడు. ఆయన భౌతిక కాయాన్ని స్వగ్రామమైన అశ్వరావుపాలెంకు తరలిస్తున్నారు. సోమవారం అధికార లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలు జరుగుతాయి. మృతుడికి భార్య, ఇద్దరు ఆడపిల్లలు ఉన్నారు. యువకిశోర్ మృతితో గ్రామంలో విషాదఛాయలు అలముకున్నాయి.

భవనంపై నుంచి జారిపడి వ్యక్తి మృతి

ఆటోనగర్(విజయవాడతూర్పు): భవనంపై నుంచి జారిపడి వ్యక్తి మృతి చెందిన ఘటన పటమట జేడీ నగర్‌లో ఆదివారం చోటుచేసుకుంది. విద్యాధరపురానికి చెందిన పల్లంటి నాగేశ్వరరావు (44) భవనం పనులు నిమిత్తం ఉదయం వచ్చాడు. రెండవ అంతస్తులో కిటికీ గ్లాసు బిగిస్తుండగా కాలు జారి కిందపడ్డాడు. తలకు బలమైన గాయాలయ్యాయి. వెంటనే చికిత్స నిమిత్తం ప్రభుత్వ వైద్యశాలకు తరలించారు. చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందినట్టు పోలీసులు చెప్పారు. మృతుడికి ఇద్దరు పిల్లలు, భార్య ఉన్నారు. భార్య విజయలక్ష్మి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

లారీపై నుంచి పడి మాజీ సర్పంచ్ మృతి



జి.కొండూరు: లారీ క్లీన్ చేస్తుండగా క్యాబిన్‌పై నుంచి జారిపడి చెర్వుమాధవరం గ్రామ పంచాయతీ మాజీ సర్పంచ్ బత్తుల ప్రసాద్ ఆదివారం తెల్లవారుజామున మృతి చెందాడు. మునగపాడు గ్రామానికి చెందిన మాజీ సర్పంచ్ బత్తుల ప్రసాద్ (45) ఓ ట్రాన్స్‌పోర్టు సంస్థలో గత కొంతకాలంగా లారీ డ్రైవర్‌గా పనిచేస్తున్నాడు. కాగా పల్నాడు జిల్లా, దాచేపల్లి పరిధిలోని చెట్టినాడ్ సిమెంట్ ఫ్యాక్టరీలో ఆదివారం తెల్లవారుజామున మెటీరియల్ అన్‌లోడ్ చేసిన తర్వాత ప్రసాద్ తన లారీని క్లీన్ చేస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో క్యాబిన్‌పై నుంచి జారిపడి అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. మృతుడు ప్రసాద్‌కి భార్య, ఇద్దరు పిల్లలున్నారు.

విద్యతోనే సామాజికాభివృద్ధి

మౌలానా ముస్తపా రిఫాయి



మాట్లాడుతున్న మౌలానా ముస్తపా రిఫాయి

లబ్బీపేట(విజయవాడతూర్పు): విద్యతోనే సామాజికాభివృద్ధి ఆధారపడి ఉందని, ఉన్నత విద్యాభ్యాసం అంతరాలను మారుస్తుందని ఆలిండియా మిల్లీ కౌన్సిల్ జాతీయ ప్రధాన కార్యనిర్వాహణ కార్యదర్శి మౌలానా ముస్తపా రిఫాయి అన్నారు. హిందూ, ముస్లింల సోదరభావం, ఐక్యత, మతసామరస్యం భారతదేశం పునాది అని ఆయన పేర్కొన్నారు. మిల్లీకౌన్సిల్ రాష్ట్ర స్థాయి సమావేశం ఆదివారం విజయవాడలోని అల్ మునీర్ ఫౌండేషన్ కార్యాలయంలో నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న మౌలానా ముస్తాపా రిఫాయి మాట్లాడుతూ దేశాన్ని పాలించే వారు వివక్ష ధోరణి వీడాలని, దేశ ప్రజలను సమాన దృష్టితో చూడాలని కోరారు. దేశ జనాభాలో 30 కోట్ల మంది ముస్లింలు ఉన్నారని, వారిలో 60 శాతం దారిద్ర్య రేఖకు దిగువన దుర్భరమైన జీవితం గడుపుతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. నేటికీ ముస్లింలలో 43 శాతం నిరక్షరాస్యత ఉందని, గ్రాడ్యుయేషన్‌లు 5.9 శాతం మాత్రమే ఉన్నట్లు తెలిపారు. ధార్మిక విద్యను కాపాడుతూ, ఆధునిక విద్యా బోధనవైపు అడుగులు వేయాలన్నారు. మిల్లీ కౌన్సిల్ లక్ష్యం 2050 నాటికి సంపూర్ణ అక్షరాస్యత సాధించడమేనన్నారు. మిల్లీకౌన్సిల్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి షేక్ మునీర్ అహ్మద్ మాట్లాడుతూ విద్య, ఉద్యోగ, ఉపాధితో పాటు, ఆర్థికంగా స్థిరపడే వ్యవస్థను పటిష్ట పరుచుకోవాలని తెలిపారు. కౌన్సిల్ జాతీయ సహాయ కార్యదర్శి సులేమన్ ఖాన్, రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు అబ్దుల్ ఖాదిర్, ముస్లిం థింకర్స్ ఫోరమ్ కన్వీనర్ వైఎస్ డానీ, మహమ్మద్ షకీబ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా ఉన్న మునీర్ అహ్మద్‌ను జాతీయ కమిటీ సభ్యులుగా నియమిస్తూ నియామకపత్రం అందచేశారు. ఎన్టీఆర్ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా మహమ్మద్ షకీబ్ (మోద్రస్ అధినేత), కార్యదర్శిగా మౌలానా ముఫ్తి యూసుఫ్‌లను నియమించారు.

కరాటే జాతీయ పోటీలకు షణ్ముఖ్ ఎంపిక



జాతీయ స్థాయి కరాటే పోటీలో పాల్గొననున్న షణ్ముఖ్‌తో కాయ్ సభ్యులు

భవానీపురం(విజయవాడపశ్చిమ): ఆంధ్రప్రదేశ్ స్పోర్ట్స్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో విజయవాడ రూరల్ మండలం గొల్లపూడిలోని జేకే కరాటే అకాడమీలో కరాటే అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (కాయ్) కరాటే పోటీల స్టేట్ సెలక్షన్స్ ఆదివారం నిర్వహించారు. ఇందులో కటా జూనియర్ బాలుర 12 సంవత్సరాల విభాగంలో భవానీపురం శ్రీచైతన్య పాఠశాలకు చెందిన జి.షణ్ముఖ్ ప్రథమ స్థానంలో నిలిచి గోల్డ్ మెడల్ సాధించాడు. కటా సబ్ జూనియర్ బాలికల 8 సంవత్సరాల విభాగంలో అజిత్‌సింగ్‌నగర్ సెయింట్ ఆన్స్ పాఠశాల విద్యార్థిని వై. చైత్రశ్రీ తృతీయ స్థానంలో నిలిచి బ్రాంజ్ మెడల్ అందుకుంది. రాష్ట్ర కరాటే జట్టు ఎంపికలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన షణ్ముఖ్ ఈ నెల 31వ తేదీ నుంచి మూడు రోజులపాటు ఢిల్లీలో జరిగే జాతీయ స్థాయి కరాటే చాంపియన్‌షిప్‌లో పాల్గొంటాడని కాయ్ చైర్మన్ డాక్టర్ యు. బ్రహ్మానందం, సెక్రటరీ జె.శ్రీనివాసులు, ట్రెజరర్ సీహెచ్ మహేష్ బాబు చెప్పారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న హెడ్ కోచ్ జె.హరినాథ్, టీమ్ మేనేజర్ యు.విజయ్ కుమార్, సత్యనారాయణపురం బ్రాంచ్ కోచ్ పీవీకెఎస్ హర్ష, 40వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ యరడ్ల ఆంజనేయరెడ్డి విజేతలకు అభినందనలు తెలిపారు.

ఆకట్టుకున్న నాటికలు

నరసరావుపేట ఈస్ట్: నరసరావుపేట రంగస్థలి ఆధ్వర్యంలో ప్రకాష్‌నగర్‌లోని టౌన్‌హాల్‌లో నిర్వహిస్తున్న 23వ ఆహ్వాన నాటిక పోటీలు ముగిశాయి. చివరి రోజైన ఆదివారం రెండు నాటికలను ప్రదర్శించారు. మోసగించటం ఫ్యాషన్‌గా మారిపోయిన నేటి సమాజంలో మోసపోయిన వాళ్లు ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నా..., మోసగించిన వ్యక్తిని హత్య చేసినా జరిగిన ఘటనల్లో నిజమైన శిక్ష అనుభవించేది ఎవరు? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం వెతుకుతున్న ఓవ్యక్తి సాహిత్యం సమాజాన్ని ఏవిధంగా ప్రభావితం చేస్తుంది?, సాహిత్యానికి సమాజానికి ఉన్న సంబంధం, ఆత్మహత్యలు, హత్యలు వంటి సామాజిక సమస్యలకు పరిష్కారం చెప్పే ఇతివృత్తంతో సికింద్రాబాద్ కె.జె.ఆర్.కల్చరల్ అసోసియేషన్ కళాకారులు ప్రదర్శించిన సాహితీ సూక్తం ప్రేక్షకులను ఆలోచింప చేసింది. తెనాలికి చెందిన కళల కాణాచి కళాకారులు ప్రదర్శించిన అంధ స్వరం నాటికలో నేటి సమాజంలో మనిషి మానవత్వాన్ని, నైతిక విలువలను మరచి మృగంగా మారుతున్న వైనాన్ని కనులకు కట్టినట్టు ప్రదర్శించారు. నటుడు, దర్శక రచయిత ఎం.సంజీవిని రంగస్థలి ప్రతిభాపురస్కారంతో సత్కరించారు.